

Перекрёсток

◦ Москва ◦ Московская область ◦ Тверь ◦ Ярославль ◦ Владимир
◦ Калуга ◦ Рязань ◦ Смоленск ◦ Иваново ◦ Тула ◦ Новомосковск



ВРЕМЯ ВКУСНОГО И ПОЛЕЗНОГО

*Всё для вас
как для себя*

 ЛЕТ

С 12 МАРТА
ПО 23 АПРЕЛЯ

Правильный завтрак с Зелёной Линией

**ЗЕЛЁНАЯ
ЛИНИЯ**

Прекрасный вариант для завтрака или перекуса, который подарит заряд энергии и витаминов.

-20% 249⁹⁹
199⁹⁹ X5

Гранола ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
Ореховая; Ягодная, 300 г



-11% 89⁹⁹
79⁹⁹ X5

Сметана ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
15%, 290 г



-10% 149⁹⁹
134⁹⁹ X5

Творог ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
9%, 300 г



-20% 349⁹⁹
279⁹⁹ X5

Цикорий ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
натуральный сублимированный растворимый, 85 г

Рисовые сырники

25 минут время на кухне
10 порции
сложность

ИНГРИДИЕНТЫ:

- творог - 300 г
- куриное яйцо - 1 шт. - 60 г
- Рисовая мука - 60 г
- Разрыхлитель теста - 0,5 ч. л.
- Горький шоколад - 60 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. В глубокой миске смешайте творог с яйцом. Сделайте консистенцию как можно более однородной.
2. Добавьте в массу просеянную муку. Также положите туда разрыхлитель. Если у вас нет разрыхлителя, можете использовать гашеную соду. Погасить ее можно лимоном или уксусом. Это нужно, чтобы сырники оставались пышными. Перемешайте все хорошо. Добавьте шоколад. Опять перемешайте.
3. Тесто должно быть таким, чтобы оно почти не прилипало к рукам. Может понадобиться немного больше или меньше муки, это зависит от влажности творога. Когда вы получите такую консистенцию, сформируйте из теста колбаску диаметром 4-5 см. Разрежьте ее на кружочки толщиной примерно 2 см.
4. Разогрейте сковороду и налейте в нее масло. Положите внутрь сырники и жарьте их на среднем огне в течение 3-5 минут с каждой стороны. Они должны получиться немного подрумяненными.



Ещё больше вкусных рецептов на
FOOD.RU

Правильный ужин с Зелёной Линией



**ЗЕЛЁНАЯ
ЛИНИЯ**



-17%
144⁹⁹
119⁹⁹ Х5
СПИРАЛКИ
ИЗ ГРЕЧЕВОЙ МУКИ

Макаронные изделия
ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
Спиральки из гречневой муки,
250 г



-23%
259⁹⁹
199⁹⁹ Х5
КИНОА

Киноа **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**
белая, 350 г



-28%
139⁹⁹
99⁹⁹ Х5
ТРУБОЧКИ
ИЗ КУКУРУЗНОЙ И РИСОВОЙ МУКИ

Макаронные изделия
ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
Трубочки из рисово-кукурузной
муки, 250 г



-20%
124⁹⁹
99⁹⁹ Х5
**ЧЕЧЕВИЦА
КРАСНАЯ**
КОЛОТАЯ

Чечевица **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**
красная колотая, 400 г

Растительные масла богаты полезными жирами, витаминами и антиоксидантами, которые поддерживают сердце, улучшают состояние кожи и укрепляют иммунитет.



-20%
149⁹⁹
119⁹⁹ Х5
**МАСЛО
ЛЬНЯНОЕ**

Масло **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**
льняное нерафинированное,
250 мл

-20%
679⁹⁹
539⁹⁹ Х5
**МАСЛО
ТЫКВЕННОЕ**

Масло **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ**
тыквенное нерафинированное,
250 мл

Семга с гарниром из киноа

20 минут
время на кухне

2
порции

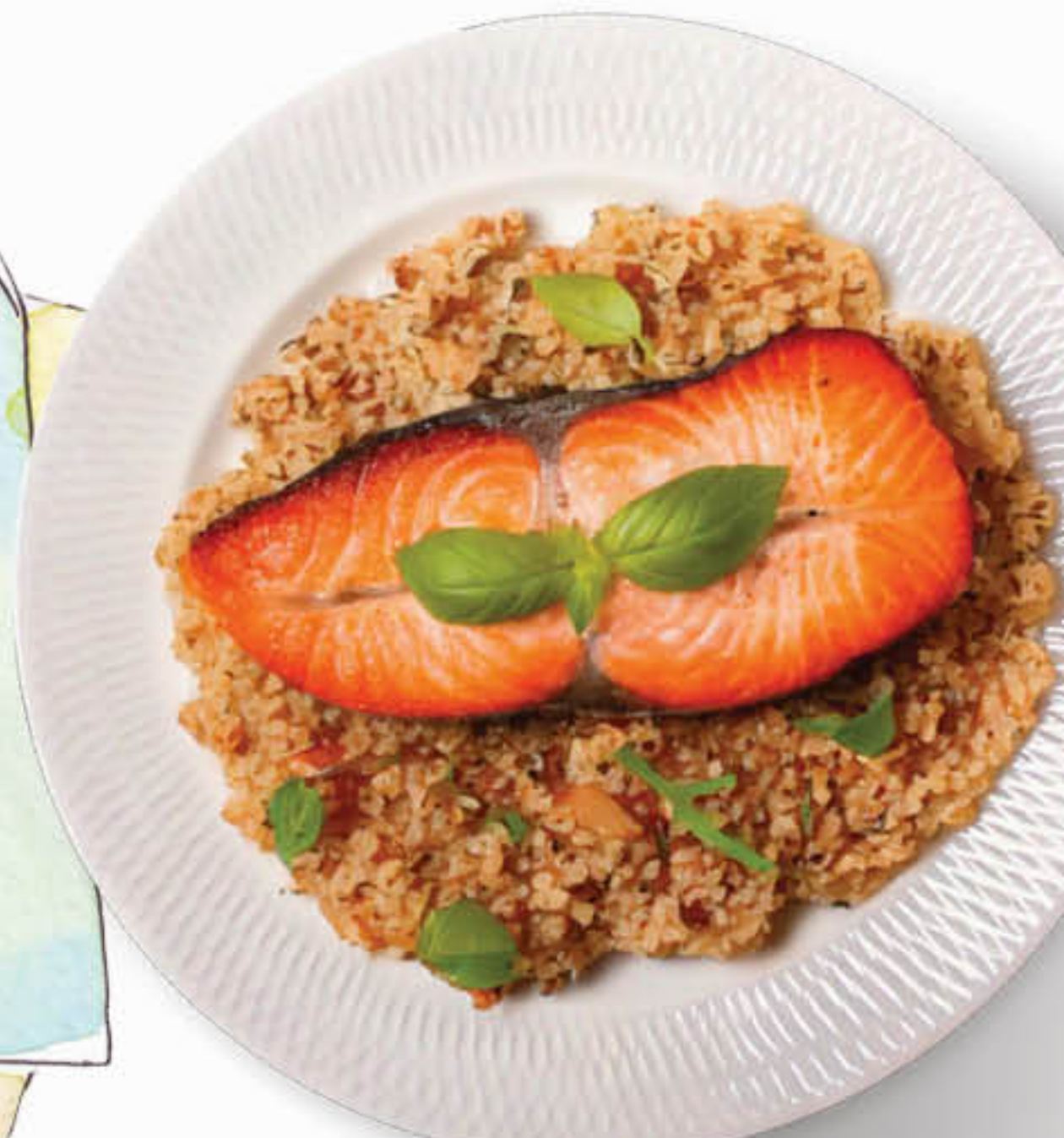
2
сложность

ИНГРИДИЕНТЫ:

- семга - 200 г
- киноа - 300 г
- огурец - 1 шт.
- оливковое масло - 20 мл
- лимон - 0,5 шт.
- перечная мята - 1 пучок
- соль - 1 г
- перец молотый - 1 г

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Подготовьте все ингредиенты для начинки. Вымойте огурец. Нарежьте кубиками свежий огурец. Нарежьте мяту. Семгу посыпьте солью и перцем.
2. Отварите киноа в подсоленной воде согласно инструкции.
3. На оливковом масле обжарьте семгу. Через 4-5 минут переверните семгу и обжаривайте с другой стороны еще 4-5 минут. В конце немного посолите и поперчите.
4. В подходящую по размеру емкость выложите готовое киноа. Добавьте к киноа нарезанные огурец и мяту, перемешайте. На тарелку выложите киноа и сверху положите семгу. Для украшения положите сверху листик базилика.



Ещё больше вкусных рецептов на
FOOD.RU

КОМПАНЬОНЫ К УЖИНУ



Идеальное сочетание остроты, пикантности и насыщенного аромата. Добавьте изюминку в ваши блюда: пиццу, бургеры, салаты или закуски.



-24% 329⁹⁹
249⁹⁹ X5

Перец MARKET COLLECTION Чили маринованный, 335 г

Вяленые томаты в масле – изысканная закуска родом из Италии. Приготовленная по традиционным рецептам, она идеально подходит для пасты, салатов, пиццы и бруснетты.



-20% 339⁹⁹
269⁹⁹ X5

Томаты ТОМТОМ вяленые в масле, 250 г



-23% 259⁹⁹
199⁹⁹ X5

Оливки MARKET COLLECTION Халкидики с косточкой, 200 г



-24% 329⁹⁹
249⁹⁹ X5

Оливки MARKET COLLECTION ассорти с косточкой, 200 г

Сочные, ароматные и невероятно вкусные оливки! Они являются не только полезной закуской, но и прекрасным дополнением к различным блюдам.



-20% 249⁹⁹
199⁹⁹ X5

Мангал-салат MARKET, 450 г

ЧАЙ И КОФЕ



-20%
339⁹⁹
269⁹⁹ X5

Кофе MARKET COLLECTION
Brazil; Ethiopia жареный молотый
в дрип-пакетах, 6 x 10 г



6 дрип-пакетов кофе из Колумбии с привычным вкусом, но низким содержанием кофеина. COLOMBIA PITALITO DECAF – ноты сухофруктов, красного яблока и черного чая.



-35%
619⁹⁹
399⁹⁹ X5

Кофе VERLE
без кофеина натуральный жареный молотый в фильтр-пакетах, 6 x 66 г



Свежая пряность мяты оживляет мягкий, естественный вкус ромашки, создавая великолепный букет.



-28%
249⁹⁹
179⁹⁹ X5

Напиток чайный GREENFIELD
Mint Camomile с ароматом ромашки и мяты, 20 x 1,5 г



-39%
329⁹⁹
199⁹⁹ X5

Чай HERBARUS
Мята-мелисса улун; Чабрец-мята чёрный с ароматными травами, 24 x 2 г

Идеальное сочетание чёрного чая с ярким акцентом чабреца, смягчённое нежной ноткой мяты. 100% натуральный состав чая чёрный, чабреца, мяты и фенхеля.

Тонкая, изящная композиция на основе китайского улунa с добавлением мяты и мелиссы.



ПОЛЕЗНЫЕ СЛАДОСТИ



**ЗЕЛЁНАЯ
ЛИНИЯ**



-17%
199⁹⁹
164⁹⁹ **Х5**

Конфеты ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
кокосовые с малиной; косовые
с манго, 90 г

Обладает насыщенным
вкусом и ароматом.
Дополненный кусочками
апельсина, он приобретает
лёгкую кислинку.
Шоколад готовится без
добавления сахара, что
делает его отличным
выбором для тех, кто следит
за своим питанием.



-14%
209⁹⁹
179⁹⁹ **Х5**

Шоколад ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
в ассортименте 65-70%, 70 г

Традиционная белёвская
пастила, приготовленная
из натуральных фруктов.
Порадует любителей
полезных сладостей.



-33%
164⁹⁹
109⁹⁹ **Х5**

Пастила ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
Белёвская классическая;
с клюквой без сахара, 100 г

Сладкие и
ароматные смоквы
из яблок или сливы,
приготовленные
по традиционному
рецепту, сохраняют
все полезные
свойства фруктов.



-18%
159⁹⁹
129⁹⁹ **Х5**

Смоква ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ
из сливы; из яблок, 80 г

ПЕРЕКУС



-20% 339⁹⁹
269⁹⁹ X5

Плоды дыни мускусной
MARKET COLLECTION
сушёные, 100 г



-19% 419⁹⁹
339⁹⁹ X5

Абрикосы MARKET
COLLECTION
шоколадные сушёные без
косточки, 250 г



-17% 289⁹⁹
239⁹⁹ X5

Орехи MARKET COLLECTION
Миндаль сушёный, 135 г



-20% 239⁹⁹
189⁹⁹ X5

Абрикосы сушёные MARKET
без косточек, 150 г



-20% 429⁹⁹
339⁹⁹ X5

Клубника MARKET COLLECTION
сушёная, 150 г

Сочные, сладкие и полные витаминов, сухофрукты станут идеальным перекусом для любителей натуральных лакомств. Они богаты клетчаткой, антиоксидантами и наполняют энергией. Добавляйте сухофрукты в каши, десерты или наслаждайтесь просто так!



-20% 199⁹⁹
159⁹⁹ X5

Виноград сушёный MARKET
COLLECTION,
200 г



ПРАВИЛЬНЫЙ ХРУСТ



-17%
169⁹⁹
139⁹⁹ X5

Чипсы **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ** нуттовые со вкусом авокадо; со вкусом йогурта и трав, 50 г



-21%
409⁹⁹
319⁹⁹ X5

Гранола **R.A.W. LIFE** Кранч с протеином кокос-банан; с протеином ягоды, 220 г

Хрустящая смесь из овсяных хлопьев, орехов, сухофруктов – идеальный старт дня или полезный перекус. Натуральный состав, богатый клетчаткой и витаминами.

-20%
149⁹⁹
119⁹⁹ X5

Батончик орехово-фруктовый **R.A.W. LIFE** кешью; кокос; макадамия, 47 г



Вкусная и полезная закуска, приготовленная из натуральных продуктов. В них нет красителей и искусственных добавок, только польза в каждой хрустящей дольке.



-27%
89⁹⁹
64⁹⁹ X5

Крекер **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ** ржаной, 220 г



-10%
94⁹⁹
84⁹⁹ X5

Чипсы **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ** овощной микс; яблочные, 25 г



-23%
97⁹⁹
74⁹⁹ X5

Флайчипсы **ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ** зерновые кукурузно-рисовые с солью; с томатами и оливками, 40 г

НАПИТКИ



-22%
89⁹⁹
69⁹⁹ X5

Напиток AQUA VITAMIN
клюква и витамин B12; лимон-лайм и витамин B6 негазированный, 0,75 л



-10%
99⁹⁹
89⁹⁹ X5

Напиток DRINK POWER
Ironman L-карнитин со вкусом грейпфрута; Isotonic со вкусом ананаса, 0,5 л



-25%
119⁹⁹
89⁹⁹ X5

Напиток ZIZZI
Витамин С газированный, 0,43 л



Негазированная родниковая вода, добываемая из природных источников гор Акналер и Анапак в Армении, на высоте 2400 метров над уровнем моря. Она не подвергается искусственной очистке и обработке, что позволяет сохранить природные минералы и полезные вещества.



-12%
79⁹⁹
69⁹⁹ X5

Напиток LIFELINE
Beauty клубника-ваниль; Boost Light кокос; Focus Light персик-юзу витаминизированный негазированный, 0,5 л



-16%
119⁹⁹
99⁹⁹ X5

Вода RARE
питьевая природная родниковая негазированная, 0,5 л



Негазированные витаминизированные напитки без сахара, которые помогают повысить иммунитет и улучшить физиологические процессы в организме, чтобы сохранять активный образ жизни.

НАПИТКИ

Освежающие смузи с овощами, ягодами, экзотическими фруктами богаты витаминами и минеральными веществами. Они дарят заряд энергии и бодрости, и идеально подходят для завтрака или перекуса в течение дня.



-14% 139⁹⁹
119⁹⁹ X5

Смузи BE UP в ассортименте, 0,3 л



-11% 179⁹⁹
159⁹⁹ X5

Сок IDEAS ананас-апельсин-гранат; облепиха-апельсин-тыква-имбирь, 1 л



-15% 129⁹⁹
109⁹⁹ X5

Смузи ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ банан-апельсин-кокос; морковь-кокос, 0,3 л



Тонизирующий напиток натурального брожения на основе чайного гриба с ярким вкусом клюквы, брусники и свежей мяты богат пробиотиками, витаминами и антиоксидантами.



-21% 139⁹⁹
109⁹⁹ X5

Напиток чайный ЗЕЛЁНАЯ ЛИНИЯ Kombucha Energy природного брожения на чайном грибе клюква-брусника-мята, 0,555 л



-25% 93⁹⁹
69⁹⁹ X5

Напиток FAHRENHEIT лимон-лайм-мята; со вкусом бузины негазированный обогащённый витаминами, 0,5 л



-27% 164⁹⁹
119⁹⁹ X5

Напиток ЭКОНАД в ассортименте, 0,5 л



-11% 179⁹⁹
159⁹⁹ X5

Напиток PEKA Лимонад в ассортименте, 0,33 л

ПОДДЕРЖИ ИММУНИТЕТ ВЫГОДНО



-35%
699⁹⁹
449⁹⁹ X5

БАД LEAF TO GO
Железо хелатное, 60 шт.



-32%
739⁹⁹
499⁹⁹ X5

БАД LEAF TO GO
Цинк хелатный, 100 шт.



-14%
819⁹⁹
699⁹⁹ X5

БАД LEAF TO GO
Collagen + витамин С, 180 г



-39%
1499⁹⁹
899⁹⁹ X5

БАД LEAF TO GO
Omega 3 Premium, 120 шт.



-44%
719⁹⁹
399⁹⁹ X5

БАД ДЕТРИМАКС
D3 2000 ME, 60 шт.



-27%
619⁹⁹
449⁹⁹ X5

БАД ДЕТРИМАКС
Актив масляный раствор, 30 мл



-43%
879⁹⁹
499⁹⁹ X5

БАД GLS
Женская формула; Мужская формула; мультивитамины 12 + 9, 60 шт.



-40%
999⁹⁹
599⁹⁹ X5

БАД GLS
Магния цитрат + витамин B6, 90 шт.



-44%
289⁹⁹
159⁹⁹ X5

БАД Mirrolla
Витамин С; Мультивитамин + D3
таблетки шипучие, 20 шт.



-44%
339⁹⁹
189⁹⁹ X5

БАД Mirrolla
Магний B6 + B9; Янтарная кислота
таблетки шипучие, 20 шт.



-37%
719⁹⁹
449⁹⁹ X5

БАД 1WINE
L-Карнитин; Магний + витамин B6,
90-120 шт.



-14%
699⁹⁹
599⁹⁹ X5

БАД 1WINE
Omega-3, 90 шт.

БАД НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ. ИМЕЕТ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРИЕМА НЕОБХОДИМО ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ ИЛИ ПОЛУЧИТЬ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТОВ.

НА СПОРТЕ



Гарвардская тарелка – для тех, кто поддерживает форму или желает похудеть. Ингредиенты поделены сбалансированно на необходимое потребление в сутки.

-25% 399⁹⁹
299⁹⁹ X5

Тарелка LILING
Stripes фарфор, 20 см



-33% 599⁹⁹
399⁹⁹ X5

Бутылка для напитков
АРХИМЕД,
0,6 л



-28% 1399⁹⁹
999⁹⁹ X5

Фильтр-бутылка АКВАФОР
Сити, 0,5 л

Тренировки с фитнес-резинкой помогают укреплять и увеличивать в объеме мышцы, тонизировать кожу, бороться с целлюлитом. Этот компактный тренажер помещается в любую сумку, что позволяет брать фитнес-резинки куда угодно.



-24% 329⁹⁹
249⁹⁹ X5

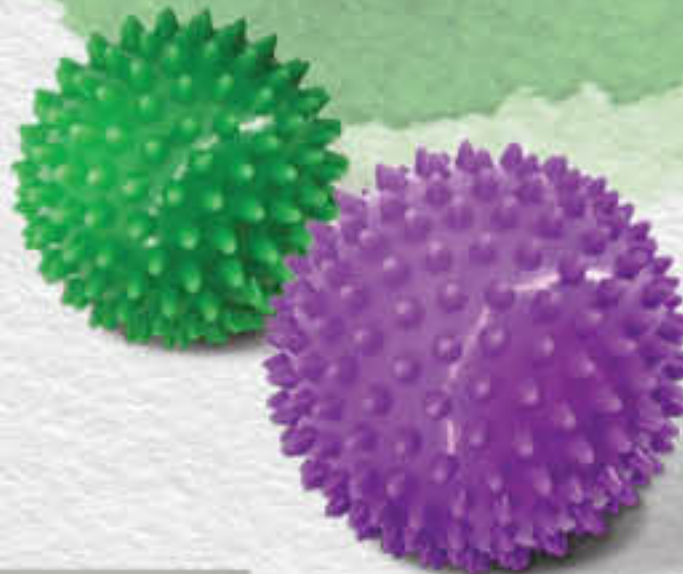
Фитнес-резинки #>4385042



-25% 399⁹⁹
299⁹⁹ X5

Фитнес-резинки #>4385041

Массажные мячи – это незаменимый инструмент для физической формы. Они способны снять усталость со всего тела, улучшить кровообращение, избавиться от боли в мышцах и бороться с точечными зажимами.



НАБОР
МАССАЖНЫХ
МЯЧИКОВ

2 ШТ Ø7,5 см
Ø9 см

-27% 549⁹⁹
399⁹⁹ X5

Набор мячиков массажных,
2 шт.

-30% 999⁹⁹
699⁹⁹ X5

Скакалка перезаряжаемая
с утяжелителями,
1 шт.



ПЕРЕЗАРЯЖАЕМАЯ СКАКАЛКА
С УТЯЖЕЛИТЕЛЯМИ

Эффективный тренажер для снижения веса. Перезаряжаемая электронная скакалка с утяжелителем имеет датчик с точным подсчетом прыжков. Благодаря компактным размерам, вы сможете положить тренажер в любую сумку и размяться в свободную минуту с пользой для своего здоровья.



ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ



1+1 349⁹⁸
174⁹⁹

Маш ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
с кето-курицей и соусом
из сладкого перца, 260 г



1+1 379⁹⁸
189⁹⁹

Вок ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
с рисом и вешенками, 280 г



1+1 599⁹⁸
299⁹⁹

Стейк из форели ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
на пару с отварными овощами,
230 г



1+1 249⁹⁸
124⁹⁹

Омлет белковый ПЕРЕКРЁСТОК SELECT
с куриным филе и овощами, 160 г



1+1 259⁹⁸
129⁹⁹

Тофу ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
запечённый с овощами
на подушке из томатного соуса,
220 г



1+1 299⁹⁸
149⁹⁹

Рагу овощное ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
с чечевицей, 250 г



1+1 199⁹⁸
99⁹⁹

Суп ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
Минестроне; с фрикадельками,
300 г



1+1 219⁹⁸
109⁹⁹

Салат ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
Оливье постный, 200 г



1+1 229⁹⁸
114⁹⁹

Каша ШЕФ ПЕРЕКРЁСТОК
рисовая с тыквой на кокосовом
молоке, 250 г